

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
		Гр.	Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак							
№ 424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98 B1 ,0,005, B2 0,07 A 64,0,E0,44
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№414\05	Макароны отварные с маслом	200\5	7,2	6,4	51,2	278	Ca 1914, Fe 1,91 B1 0, 053 C 0,18A 135,2,E0,74
	Макаронные изделия	68	68				
	Масло сливочное	12	12				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		18,79	16,39	81,19	533,26	
День второй							
Завтрак							
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18	16,88	17,1	296,2	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	173				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	Говядина или свинина не жирных сортов	110	81				

№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		20,52	17,02	46,84	424,2	
День третий							
Завтрак							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	масло сливочное	15,4	15				
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	7	4	42	232	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	соль	1	1				
	Масло сливочное	10	10				
№248\05	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102
	Какао порошок	3	3				
	молоко	210	210				
	сахар	20	20				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		13,24	16,86	85,75	545,31	
Четвертый день							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	180	3,81	7,27	27,95	192,62	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	картофель	205	153				

	молоко	29	27				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№58\05	Фрикадельки из куриного мяса	100	14	15,3	7,8	223	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	114	74				
	молоко	23	23				
	Хлеб пшеничный	15	15				
	Масло растительное	5	5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак:		21,13	22,81	68,89	557,62	
День пятый							
Завтрак							
№191\05	Рис отварной	180	3,86	5,07	40,26	225,27	Ca 7,07 Fe 0,647, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	65	65				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№259\05	Биточки рыбные с овощами запечённые	100	12,22	7,27	17,65	185	Ca 126,0 Fe 1,55, B1 0,1, B2 0,15, C 14,52
	рыба	68	43				
	морковь	10	7,5				
	капуста	10	7,5				
	яйцо	1\4 шт.	10				
	молоко	6,25	6,25				
	Масло растительное	4	4				
	сыр	10,5	10				
	мука пшеничная	3	3				
	масло сливочное	3	3				
	молоко	35	35				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	Ca 0,2, Fe 0,04

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак:		19,04	12,48	103,5	603,42	
День шестой							
Завтрак							
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№1\13A	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	8,82	7,23	26,09	204,94	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	65	65				
	Лук репчатый	9	7				
	Морковь	38,5	29				
	Масло растительное	4	4				
	Томат паста	5,5	5,5				
	Масло сливочное	7	7				
№50/06	Бифштекс по домашнему рубленный	75	18	18	5,85	259,24	
	Говядина	91	90				
	Лук репчатый	11	9				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	9	9				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак:		33,94	31,17	61,68	664,18	
День седьмой							
Завтрак							

№206\05	Картофельное пюре	180	3,81	7,27	27,95	192,62	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	картофель	205	153				
	молоко	29	27				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23,6	1,8	98,5	137	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04
	Грудка куринная	140	108				
	Томат паста	7,5	7,5				
	Лук репчатый	27	22,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		29,93	9,21	156,19	457,62	
День восьмой							
Завтрак							
№42\05	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	72	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
Табл. № 8 стр162\05	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	4,4	16,4	42	344	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2, C 4,8 A 1400,E 4,6 Mg 58,6
	Крупа рисовая	44,4	44,4				
	Молоко	164,4	164,4				
	сахар	6	6				
	соль	0,4	0,4				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		11,52	22,34	71,74	544	
День девятый							
Завтрак							
№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,6	461,87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Говядина или свинина не жирных сортов	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		31,68	23,67	115,34	589,87	
День десятый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№303\1996	Рыба запечённая	100	17,64	7,8	3,12	154,26	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Минтай полуфабрикат	124	119				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	Рис с овощами	180	4,04	8,24	30,31	198,67	Ca 29,58 Fe 0,81 B1 ,0,04, C 12,68 A 323,4,E 0,506 Mg 31,76, P 1,92
	Крупа рисовая	48	48				
	морковь	34	28				

	Лук репчатый	21	17				
	Зеленый горошек консервированный	28	18				
	Масло сливочное	12	12				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		25	16,28	66,57	494,93	
	Итого за 10 дней		22,479	18,823	85,769	541,441	
День одиннадцатый							
Завтрак							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,1	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	Макароны запечённые с сыром	180\5	12	12,72	46,09	336,73	Ca 13,49 Fe 0,1,00, B1 0,09, B2 0,030, C 0
	Макаронные изделия	61	61				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
	сыр	21	20				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		19,06	25,7	76,18	600,02	
День двенадцатый							
Завтрак							
№274\05	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	20,02	16,4	13,63	281,76	Ca 39,30 Fe 1,86, B1 0,12 B2 0,16, C 4,57
	Говядина или свинина не жирных сортов	132	97				
	морковь	16,5	13				
	картофель	95	71				

	Горошек зелёный консерв.	9,5	6				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	5	5				
	Лук репчатый	12	8				
	Масло сливочное	6	6				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		22,54	16,54	43,37	409,76	
День тринадцатый							
Завтрак							
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200\20	12,94	16	32,01	432,79	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	Крупа манная	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное,	7	7				
	Молоко сгущенное	22	20				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		15,46	16,14	61,75	560,79	
День четырнадцатый							
Завтрак							
ТТК	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,1	3,4	14	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25

№708\05	Капуста тушеная	180	3,74	4,89	20,52	146,21	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04, B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206,5				
	Масло растительное	6	6				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№637/05	Куры отварные	100	26,02	16,91	0,83	222	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 0,09, C 1,4 A 4,0,E 0,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	143	125				
	Лук репчатый	4	3				
	Масло сливочное	5	5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	40	2,4	0,14	17,7	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		33,08	22,04	54,49	510,21	
	Итого за 14 дней		22,50	19,19	78,11	535,37	